

Администрация Искитимского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Искитимского района Новосибирской области
детский сад «Жаворонок» р. п. Линево

Рассмотрена на заседании педагогического
совета «25» августа 2026г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад «Жаворонок»
р. п. Линево
_____ А.Н. Кузьмина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ВЕСЕЛАЯ ЛЫЖНЯ»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Коробова Т.А., педагог
дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая лыжня» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, закладывается фундамент его будущего здоровья.

С XXI веком в нашу жизнь стремительно вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье людей. Привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Мир ребенка – это, прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, компьютеров. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ и снижению иммунитета ребёнка.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что она обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Отличительные особенности, новизна

Программа направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной лыжной подготовки открывающей возможности для позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс (семейные выезды в выходной день на трассу лыжной базы р. п. Линево для совместной тренировки).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет).

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

Объем программы

Программа реализуется в объеме 72 ч. на протяжении одного года

Форма обучения

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Режим занятий

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Цель и задачи программы

Цель: Создать условия для физического развития детей дошкольного возраста посредством лыжной подготовки.

Задачи:

Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать навыки адаптации к жизни в обществе;
- воспитывать морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения).

Метапредметные:

- формировать навыки выполнения коллективных спортивных задач;
- формировать умение теоретические знания применять на практике.
- формировать умение ставить цель и планировать свою деятельность;
- способствовать формированию умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их;
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.
- воспитывать чувства коллективизма и ответственности;
- формировать умение бесконфликтного общения и поведения в социуме;

Предметные:

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- обучать основам техники передвижения на лыжах;
- познакомить с историей лыжного спорта.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на	2	1	1	Беседа, опрос практическое задание

	занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.				
2.	Общая физическая подготовка	38	12	26	Практическое занятие, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Практическое занятие, наблюдение
4.	Техническая подготовка	10	3	7	Практическое занятие, наблюдение
5.	Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	Соревнования, наблюдение
6.	Итого	72	23	49	

Содержание разделов и тем

1. Вводное занятие.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: Бег 30 метров с высокого старта, челночный бег 3×10, бег 120 (150) метров

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: метание предмета весом 200 гр., метание теннисного мяча в цель.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5

ВИДОВ.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. Специальная и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

5. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

6. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Прогнозируемые (планируемые) результаты

Личностные результаты:

- имеют навыки конструктивного общения со сверстниками;
- проявляют чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения.

Метапредметные

- умеет фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;
- умеет сравнивать, выделять главное, приводить примеры;
- умеет общаться друг с другом, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.
- умеет ставить цель и планировать свою деятельность;
- умеет оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять самоконтроль;
- умеет признавать свои ошибки и исправлять их.

- умеет работать в коллективе, проявляет ответственность за результаты совместной деятельности.

Предметные

- сформирован стойкий интерес к занятиям спортом;
- обучены основам техники передвижения на лыжах;
- знает историю лыжного спорта.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график (общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, стартовый	01 сентября 20__г.	31 мая 20__г.	36	180	72, 2ч. в неделю	2 раза в неделю по 30 минут

Календарный учебный график (по группам) (приложение1)

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном участке. Спортивный зал соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал имеет хорошее освещение и возможность проветриваться.

Материально-техническое обеспечение

1. Мяч футбольный;
2. Крепления лыжные;
3. Лыжи гоночные;
4. Палки для лыжных гонок;
5. Рулетка металлическая;
6. Секундомер;
7. Скамейка гимнастическая;
8. Электромегафон;
9. Эспандер лыжника;
10. Ботинки лыжные;
11. Нагрудные номера;
12. Чехол для лыж.

Информационное обеспечение

- видеозаписи соревнований и инструкций;
- фото знаменитых спортсменов-лыжников;
- интернет - ресурсы:

Официальный сайт федерации лыжных гонок России [Электронный ресурс] URL: <http://www.flgr.ru/>

Кадровое обеспечение

Коробова Татьяна Алексеевна – педагог дополнительного образования, тренер - преподаватель по лыжному спорту ДЮСШ.

КПП – ООО "Инфоурок", 600часов "Физическая культура: Теория и методика преподавания в ДОУ";

КПК НИПКиПРО «Проектирование дополнительной общеразвивающей программы в условиях реализации проекта «Успех каждого ребенка», 11.04.22-16.04.22;

КПП ООО «Инфоурок», 600ч., «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта», 28.07.2022.

Формы проведения аттестации:

Виды контроля:

1. **Начальный контроль** проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (октябрь);
2. **Текущий контроль** проводится в феврале с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
3. **Итоговый контроль** проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей. При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Норматив считается выполненным при улучшении показателей. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания условий для выполнения упражнений.

Оценочные материалы

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, овладениями знаний теории лыжного спорта и практическими навыками участия в соревнованиях.

Оценка знаний истории лыж и лыжного спорта. Техника безопасности:

- Наблюдение;
- Беседа, опрос;
- Тестирование.

Оценка физической подготовки

Контрольные упражнения.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимания, подъем корпуса (пресс)*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками

пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

4) Бег 120 (150) метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. *Критерием, служит преодоление дистанции*

5) Отжимания выполняется из упора лежа, ноги выпрямлены в коленях. Засчитывается касание грудью пола. Критерием служит большее количество раз.

6) Подъем корпуса выполняется лежа на спине, колени согнуты. Засчитывается касание грудью колен. Критерием служит большее количество раз.

7) Бег на лыжах: 1000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 км. в годичном цикле.

Методы обучения

Основные методы обучения:

1. Наглядные: показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры (флажки, кегли, бубен), помощь;
2. Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

Формы организации учебного занятия

На занятиях используются следующие формы организации занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно - коммуникативные технологии;
- игровая технология;
- технология коллективного способа обучения;
- технология интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны. Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на

организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Дидактические материалы

Наличие тематических учебно-методических пакетов, которые включают в себя:

- пособия для педагога;
- видеоматериалы;
- методические разработки к занятиям;
- информация о жизни и особенностях деятельности людей, внесших существенный вклад в развитие лыжного спорта;
- перечень и подборка журналов, книг, других материалов из различных средств массовой информации по данному направлению деятельности обучающихся;

Картотеки

- картотека подвижных игр;
- будь здоров. Правильная осанка;
- игры приветствия для хорошего настроения;
- гимнастика для глаз;
- русские подвижные игры;
- загадки о спорте;
- оздоровительная гимнастика;
- виды спорта.

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Особенности реализации воспитательного процесса в ДОУ

Программа учитывает условия, существующие в дошкольном учреждении, индивидуальные особенности, интересы, потребности воспитанников и их родителей. Процесс воспитания в ДОУ основывается на общепедагогических принципах, изложенных в ФГОС дошкольного образования (Раздел I, пункт 1.2.):

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка.

Основные традиции воспитательного процесса в нашем ДОУ:

- Стержнем годового цикла воспитательной работы являются **общие для всего детского сада событийные мероприятия**, в которых участвуют дети разных возрастов. Межвозрастное взаимодействие дошкольников способствует их взаимообучению и взаимовоспитанию. Общение младших по возрасту ребят со

старшими создает благоприятные условия для формирования дружеских отношений, положительных эмоций, проявления уважения, самостоятельности. Это дает больший воспитательный результат, чем прямое влияние педагога.

- **Детская художественная литература и народное творчество** традиционно рассматриваются педагогами ДООУ в качестве наиболее доступных и действенных в воспитательном отношении видов искусства, обеспечивающих развитие личности дошкольника в соответствии с общечеловеческими и национальными ценностными установками.
- Воспитатели и специалисты ДООУ ориентированы на организацию разнообразных форм детских сообществ. Это кружки, секции, творческие студии, лаборатории, детско-взрослые сообщества и др. Данные сообщества обеспечивают полноценный опыт социализации детей.
- Коллективное планирование, разработка и проведение общих мероприятий. В ДООУ существует практика создания творческих групп педагогов, которые оказывают консультационную, психологическую, информационную и технологическую поддержку своим коллегам в организации воспитательных мероприятий.
- В детском саду создана система методического сопровождения педагогических инициатив семьи. Организовано единое с родителями образовательное пространство для обмена опытом, знаниями, идеями, для обсуждения и решения конкретных воспитательных задач. Именно педагогическая инициатива родителей стала новым этапом сотрудничества с ними, показателем качества воспитательной работы.
- Дополнительным воспитательным ресурсом по приобщению дошкольников к истории и культуре своей Отчизны и своего родного края являются мини-музеи, организованные в каждой группе дошкольного учреждения. Музейная педагогика рассматривается нами как ценность, обладающая исторической и художественной значимостью.

Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных во ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества по 6 направлениям:

- Патриотическое направление;
- Социальное направление;
- Познавательное направление;
- Физическое и оздоровительное направление;
- Трудовое направление;
- Этико-эстетическое направление.

Формы реализации воспитательной работы:

- Беседы;
- Акции;
- Выставки;
- Квесты;
- Конкурсы;
- Фестивали.

Планируемые результаты:

Направления воспитания	Ценности	Показатели
------------------------	----------	------------

Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Знания	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный
-------------------	--	---

		взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
--	--	--

Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная распоряжением Правительства РФ 31.03.2022. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2015 г., утв. распоряжением Правительства РФ 29.05.2025 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

Литература, использованная при составлении программы:

1. Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.: Советский спорт, 2005.
2. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004;
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 г.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 г.
5. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000г.
6. Пензулаева занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.

Литература и источники информации для обучающихся и родителей:

1. Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
2. Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры».
3. Гаскил Стивен, Беговые лыжи для всех. – «Тулома», 2009;

4. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. —

М:СпртАкадемПресс, 2001.

Приложение1

Календарный учебный график
(по группам)

№ пп	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			беседа	2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Спортивный зал	опрос
2.	сентябрь			Практическо е занятие	2	Занятия по ОФП. Занятия на территории детского сада на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдени е
3.	сентябрь			Практическо е занятие	4	Тестовые нормативы. Определить уровень физической подготовленности	Спортивный зал	наблюдени е
4.	октябрь			Беседа, практическо е занятие	4	Ознакомление с правилами техники передвижения на лыжах. Попеременный ход. Одновременный ход. Подъем и спуск, торможение и поворот.	Спортивный зал	опрос, наблюдени е
5.	октябрь			Практическо е занятие	2	Занятия по ОФП. Занятия на территории детского сада на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдени е
6.	октябрь			Практическо е занятие	2	Занятия по ОФП. Занятия на территории детского сада на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдени е
7.	ноябрь			Практическо е занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдени е

8.	ноябрь			Беседа, практическое занятие	2	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
9.	ноябрь			Практическое занятие	2	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг. «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
10.	ноябрь			Практическое занятие	2	Закрепление материала. Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
11.	декабрь			Практическое занятие	2	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
12.	декабрь			Практическое занятие	2	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
13.	декабрь			Практическое занятие	2	Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
14.	декабрь			Практическое занятие	2	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по Снежному коридору.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
15.	январь			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение
	январь			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение

16.	январь			Практическое занятие	2	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык	Территория МБДОУ детский сад	наблюдение
-----	--------	--	--	----------------------	---	---	------------------------------	------------

						передвижения ступающим шагом.	«Жаворонок» р. п. Линево	
17.	январь			Практическое занятие	2	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
18.	февраль			Практическое занятие	2	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
19.	февраль			Практическое занятие	2	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
20.	февраль			Практическое занятие	2	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
21.	февраль			Практическое занятие	2	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
22.	март			Практическое занятие	2	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
23.	март			Практическое занятие	2	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение

24.	март			Практическ	2	Лыжная прогулка на стадион 1 школы р. п. Линево	Стадион 1 школы р.	наблюдени
-----	------	--	--	------------	---	---	--------------------	-----------

				ое занятие			п. Линево	е
25.	март			Практическое занятие, соревнования	2	Контрольные нормативы. Соревнования на дистанции 200 м.	Территория МБДОУ детский сад «Жаворонок» р. п. Линево	наблюдение
26.	апрель			Практическое занятие	2	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	Стадион 1 школы р. п. Линево	наблюдение
27.	апрель			Практическое занятие	2	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	Стадион 1 школы р. п. Линево	наблюдение
28.	апрель			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение
29.	апрель			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение
30.	май			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение
31.	май			Практическое занятие	2	Занятия по ОФП в зале. Эстафеты.	Спортивный зал	наблюдение
32.	май			Практическое занятие	4	Тестовые нормативы. Определить уровень физического развития.	Спортивный зал	наблюдение
33.	Итого:				72			

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия, события	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Патриотическое	Международный день мира (21 сентября)	Цель: познакомить детей с праздником – Международный день мира. Задачи: Рассказать о празднике, воспитывать дружелюбие, умение жить без конфликтов	сентябрь	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
2.	Социальное	День солидарности и борьбы с терроризмом (3 сентября)	Цель: сформировать у воспитанников представление о терроризме		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
3.	Познавательное	«День знаний» (1 сентября)	Цель: Создание у детей хорошего настроения, доброжелательной атмосферы, положительного отношения к школе.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
4.	Физическое и оздоровительное	Международный день чистого воздуха для голубого неба (7 сентября)	Цель: сформировать представления о том, что Земля наш общий дом, который нуждается в защите и о том насколько полезен нашему организму чистый и свежий воздух.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
5.	Трудовое	День дошкольного работника (27 сентября)	Цель: привлечение внимания детей и родителей к празднику дошкольных работников.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
6.	Этико-эстетическое	Международный день	Цель: познакомить		Старший воспитатель,

		благотворительности (5 сентября)	детей с международным днем благотворительности		педагоги дополнительного образования
	Патриотическое	Всемирный день хлеба (16 октября)	Цель: Воспитывать у детей бережное уважение и отношение к хлебу и людям, вырастившим его, расширять знания о значении хлеба в жизни человека, познакомить детей с процессом выращивания хлеба, закрепить знания детей о том, что хлеб — это один из самых главных продуктов питания в России.	октябрь	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Социальное	Международный день пожилых людей (1 октября)	Цель: Воспитание уважительного отношения к людям старшего поколения.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	Неделя безопасности (с 27 сентября по 2 октября)	Цель: Помочь детям овладеть элементарными правилами безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	День детского здоровья (2 октября)	Цель:учить детей заботи ться о своём здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Трудовое	Международный день врача (5 октября)	Цель: Формирование представлений о	Старший воспитатель, педагоги дополнительного
--	----------	---	------------------------------------	--

			профессии врача, ее социальной значимости и гуманной направленности		образования
	Этико-эстетическое	Международный день музыки» (4 октября)	Цель: Воспитывать интерес к музыкально-художественной деятельности.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Патриотическое	День народного единства (4 ноября)	Цель: формировать основы гражданственности и патриотизма через ознакомление с культурой народов, проживающих на территории России.	ноябрь	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Социальное	Всемирный день Доброты (13 ноября)	Цель: создание положительной психологической атмосферы в детском саду, воспитание в детях чувства доброты, сострадания, чувства взаимопомощи, взаимовыручки, умения сопереживать.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	День образования Всемирного общества охраны природы (28 ноября)	Цель: Закрепить знания детей о природе, о бережном и заботливом отношении к природе		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	День спасателя (26 ноября)	Цель: Закрепление знаний детей о профессии спасателя		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Трудовое	Всемирный день телевидения (21 ноября)	Цель: расширить и закрепить знания детей о телевидении	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	----------	--	--	---

	Этико-эстетическое	День рождения Деда Мороза (18 ноября)	Цель: Познакомить детей с праздником День рождения Деда Мороза, с историей возникновения и традициями.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Патриотическое	День Героев Отечества в России (9 декабря)	Цель: Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине.	декабрь	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Социальное	Международный день прав человека (10 декабря)	Цель: формирование у детей основ правовой культуры, понятия о том, что все люди живут по законам; дети имеют права и обязанности.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	День конституции РФ (12 декабря)	Цель: Формировать представления о том, Конституция РФ является основным законом государства, который необходимо соблюдать.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день футбола (10 декабря)	Цель: популяризация спорта, физической культуры, здорового образа жизни		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Трудовое	День энергетика (22 декабря)	Цель: расширить знания детей о профессии энергетик		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Этико-эстетическое	Новый год (31 декабря)	Цель: познакомить с историей праздника Новый год		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Патриотическое	Всемирный день мира	Цель: Содействие воспитанию у дошкольников	январь	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	----------------	---------------------	--	--------	---

			патриотизма, чувства солидарности, сопричастности к происходящим в мире событиям, чувства гордости за свою страну, чувства толерантности.		
	Социальное	Всемирный день «спасибо» (11 января)	Цель: уточнить знания детей о празднике «Международный день «Спасибо»		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января)	Цель: расширить представление детей о героическом подвиге жителей блокадного Ленинграда		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день снега	Цель: познакомить детей со Всемирным Днём снега, приобщить к спорту.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Трудовое	Неделя науки и техники для детей и юношества (4-10 января)	Цель: Развивать интерес детей к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Этико-эстетическое	День творчества и вдохновения (17 января)	Цель: Приобщать детей к миру искусства		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Патриотическое	День воинской славы России -День защитника Отечества (23 февраля)	Цель: Дать детям знания об армии, сформировать у них первые представления о родах войск, о защитниках Отечества. Познакомить детей с	февраль	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	----------------	--	--	---------	---

			военной техникой.		
	Социальное	День спонтанного проявления доброты (17 февраля)	Цель: углублять представления детей о доброте как о ценном, неотъемлемом качестве человека.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	День российской науки (8 февраля)	Цель: способствовать развитию у детей познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	День зимних видов спорта в России (7 февраля)	Цель: Пропаганда здорового образа жизни, повышение интереса к физической культуре и зимним видам спорта		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Трудовое	Международный день книгодарения (14 февраля)	Цель – воспитание из маленьких читателей больших любителей книг.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Этико-эстетическое	Международный день родного языка (21 февраля)	Цель: Познакомить детей с «Международным днем родного языка».		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Патриотическое	Международный женский день (8 марта)	Цель: создание положительного эмоционального настроя в преддверии празднования международного женского дня; укрепление детско-	март	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	----------------	---	---	------	---

			родительских отношений.		
	Социальное	Всемирная неделя добра (14-21 марта)	Цель: углублять представление детей о доброте, развитие эмоционально – волевой сферы дошкольников.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	Международный день планетариев (20 марта)	Цель: Цель праздника – напоминание о том, какое интересное и полезное это заведение – планетарий и, конечно же – пропаганда астрономических знаний		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день водных ресурсов (22 марта)	Цель: закрепление у детей знания о разных состояниях воды, ее свойствах и качествах. Формирование у детей осознанного, бережного отношения к воде, воспитание экологического сознания, представления о необходимости сохранения окружающей природы в экологическом равновесии.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Трудовое	Масленичная неделя (28 февраля по 6 марта)	Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными русскими праздниками.	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	----------	---	--	---

	Этико-эстетическое	Всемирный день поэзии (21 марта)	Цель: знакомство детей с «Всемирным днем поэзии»		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Патриотическое	День космонавтики (12 апреля)		апрель	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Социальное	Всемирный день желаний (29 апреля)	Цель: знакомство детей с Всемирным днем желаний		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	Всемирный день Земли (22 апреля)	Цель: формировать представление о Земле и жизни людей на Земле.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день охраны здоровья (7 апреля)	Цель: создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Трудовое	День пожарной охраны (30 апреля)	Цель: Формирование целостного представления о правилах обращения с огнем.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Этико-эстетическое	Международный день детской книги (2 апреля)	Цель: Воспитание правильного отношения к книге, как к объекту получения знаний и удовольствия.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Патриотическое	День Победы (9 мая)	Цели: расширение знаний о	май	Старший воспитатель, педагоги дополнительного
--	----------------	------------------------	------------------------------	-----	--

			государственных праздниках и историческом наследии нашей страны; закрепление представления о празднике День Победы;		образования
	Социальное	Международный день семьи (15 мая)	Цель: Сохранение и укрепление духовных ценностей и культурных традиций семьи, воспитание уважения членов семьи друг к другу.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Познавательное	Всемирный день Солнца (3 мая)	Цель: дать представление о Всемирном дне Солнца		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день без табака (30 мая)	Цель: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей к употреблению табачной продукции		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
	Трудовое	Всероссийский день посадки леса (12 мая)	Цель: вызвать у детей интерес к окружающему миру, формировать реалистические представления о природе.		Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования

	Этико-эстетическое	Международный день музеев (18 мая)	Цель: Познакомить с понятием «музей» и его назначением.	Старший воспитатель, педагоги дополнительного образования
--	---------------------------	---	--	--

